शरीरपुष्टिविधान

शरीरपुष्टिविधान

अर्थात्

शरीर सदा हृष्ट पुष्ट बलिष्ठ रहने और
होने की विधि

पंडित-मुरलीधर शर्मा संगृहीत

खेमराज श्रीकृष्णदास प्रकाशन, बम्बई.

श्रीगणेशाय नमः

शरीरपुष्टिविधानकी अनुक्रमणिका

इत्यनुक्रमणिका समाप्ता

श्रीगणेशाय नमः

शरीरपुष्टिविधान

प्रकीर्णाध्याय १

यह बात पूर्ण रूपसे सिद्ध हो चुकी है कि देश, समय, प्रकृति अवस्था आदिके अनुसार खाने, पीने, सोने, परिश्रम आदि आहार विहार करने तथा रोगोंसे यथा संभव बचनेहीसे शरीर पुष्ट रहता है और अन्यथा करनेसे शरीर रोगी और निर्बल होता है, इस हेतु हम इस अध्यायमें प्रथम इन बातोंका संक्षिप्त वर्णन करते हैं, क्योंकि उक्त बातोंके परिज्ञान विना मनुष्य आहार विहारकी योग्यताका मूल हेतु नहीं जान सकते।

देश

जिस प्रांतमें नदी, नाले, डाबर, झील, दलदल, छोटे वृक्ष वन अधिक हों वह अनूप देश कहाता है, वहां की प्रकृति बादी (बातल) कफकारक ठंडी होती है ।।

और जहाँ सूखे रेतले मैदान या जंगल हों उसे जांगल कहते हैं इसकी प्रकृति गरम पाचक पित्तकारक होती है और मिश्रितको मिश्रित होती है।

या यों समझो कि जहाँ कुवोंमें जल निकट हो वहाँकी प्रकृति बादी (मरतूब) और जहाँ नीचा हो पैत्तिक।

समय-(ऋतु)

मेष वृषकी संक्रांति ग्रीष्म; मिथुन कर्ककी प्रावृट्; सिंह कन्याकी वर्षा, तुला वृश्चिककी शरद्, धन मकरकी हेमंत, कुंभ मीनकी वसंतऋतु होती है। ग्रीष्ममें गरमीकी अधिकता और शरीरमें वायुका संचय होता है, प्रावृट् गरमी और वर्षाकी संधि है, इसमें वायु का कोप होता

है वर्षामें रतूबत अधिक होती है और पित्तका संचय होता है, शरद् वर्षा और जाड़ेकी संधि है इसमें पित्तका कोप होता है; हेमंत सरदी इसमें पाचक जठराग्नि बलवान् होती है और कफका संचय होता है तथा वसंत सरदी और गरमीकी संधि है इसमें कफका कोप होता है।

इस हेतु ग्रीष्ममें गरम और बादी पदार्थोंसे बचना; दिनमें सोना, अतिश्रमरहित रहना तथा बहुतही कम (१५ दिनमें एकबार) मैथुन करना चाहिये। वर्षामें मैले स्थान, मैली वस्तुओं, नदीका जल, गरिष्ठ भोजनसे बचना, ऊंचे स्थानोंमें रहना चाहिये और सरदीमें चिकना पुष्ट भोजन तैलाभ्यंग और व्यायाम (कसरत) करना उत्तम है।

यथा गेहूं, दूध, घृत, खांड़, कूवेका ताजा जल, छायामें सोना, अपनेसे छोटी स्त्री, सदा पथ्य अर्थात् (तंदुरुस्तोंको) गुणदायक है,

कोदोंका अन्न, बासी दूध, उखराया दही, बेसमय अति भोजन। अपनेसे बड़ी स्त्री, प्रभातका सोना सदा कुपथ्य है।

प्रकृति

जो मनुष्य रूखा हो, दुबला हो, बाल कड़े हों, बहुत बोले वह वायु (सौदावी) प्रकृति होता है।

तथा जो दुबला हो, पर रूखा न हो, क्रोधयुक्त हो पाचक (हाजमा) शक्ति अधिक हो, बुढ़ापेके पहिले ही बाल श्वेत होने लगें तो उस मनुष्यको पित्त प्रकृति (सफरानी) जानो।

और जो स्थूल मोटा हो, गंभीर हो, बाल नरम हों, कम बोले, अधिक सोवे, स्थिरबुद्धि हो, उसे कफ (बलगमी) प्रकृति समझो।

वात प्रकृतियोंको रूखा, ठंढा, बादी भोजन हानिकारक और तर गरम श्रेष्ठ है।

पित्तप्रकृतियोंको पतला, ठंढा, तर भोजन गुणकारी और गरम, कड़ा, चरपरा हानिकारक है।

कफप्रकृतियोंको श्रम, रूखा, गरम आहार, शोषण वस्तु गुणदायक और पतली, ठंढी, अतिचिकनी, और गरिष्ठ दुःखदायी हैं।

शरीरपुष्टिके लिये ऐसी बातोंका अवश्य विचार होना चाहिये।

अवस्था

बाल अवस्थामें पित्तकी अधिकता होती है और फिर ज्यों ज्यों मनुष्यकी अवस्था बढ़ती है त्यों त्यों कफ और वायु बढ़ते हैं।

तरुण अवस्थामें कफकी और वृद्ध अवस्थामें वायु की अधिकता होती है।

इसीसे बालकोंकी जठराग्नि प्रबल होती है, कई बारका भोजन किया भलीभांति पच जाता है। तरुणावस्थामें बल पराक्रम अधिक होता है, श्रम मैथुनकी शक्ति अधिक होती है; जठराग्नि स्थिर हो जाती है जिससे दो बारका किया भोजन तो ठीक पच जाता है, अधिक नहीं।

वृद्ध अवस्थामें वायुकी अधिकतासे शरीरकी धातु उपधातु सब (अच्छा भोजन मिलने पर भी) स्वयं शोषित होने लगती है, वायु दोषसे जठराग्नि विषम होती है जिसमें कभी दो बारका भी भोजन पच जाता है, कभी नहीं पचता, भोजनके रसको वायु शोष लेता है इससे शरीर क्षीणही होता जाता है।

स्वस्थ (तंदुरुस्त) मनुष्योंको शरीरपुष्टिकारक नित्यके वर्त्ताव संक्षिप्त दिनचर्या

सब मनुष्योंको प्रभात (पिछली चार घड़ी रात) से उठना चाहिये, प्रभातमें सोने या पड़े रहनेसे आलस्य शिथिलता प्रमेह आदि होते हैं।

फिर कुछ ईश्वरका चिंतवन कर दिशा शौच जाना चाहिये शौचके समय शिर अवश्य ढांपना चाहिये नहीं तो मलके अणु मूर्द्धाको हानि करते हैं।

फिर हाथ मुंह धो कुल्लाकर कीकरकी दंतधावन दतौन करनी चाहिये, कीकरकी दतौनसे दांत दृढ होते हैं तथा नीम, खदिर, महुवा और अपामार्गकी दतौन भी श्रेष्ठ है ।

इस पीछे शरीर पर विशेषकर शिर मुंह पांव हाथ पर तैल मलना उचित है, गरमीमें चौथे आठवें दिन और सरदीमें ७ वें दिनमें तीन वार वा नित्य तैलमर्दनसे त्वचा मुलायम मजबूत होती है, खुश्की रुधिरविकार में हित है, रूखे मनुष्योंको इसकी अधिक जरूरत है ।

तैल मलनेके पीछे उबटन मलना चाहिये इससे तेलकी ऊपरी चिकनाई और मैल नाश हो जाता है ।। फिर शरीरके समान निवाये जलसे स्नान करना उचित है, स्नानके समय देशी वस्त्रके अंगोछेसे शरीर मलना और साफ करना चाहिये ।

फिर निर्मल धोती पहिने । ऋतुके अनुसार तिलक लगाना चाहिये, गरमीमें चंदन कपूर, सरदीमें चंदन केशर, वर्षामें तीनोंको मिलाकर मस्तकपर लेपन करना--इससे दुर्गन्धि वायुका बुरा प्रभाव न हो मस्तक (मृदुस्थान) सरदी, धूप, लू, ओस आदिसे बचा रहे ।।

फिर नयनामृत अंजन नेत्रोंमें लगाना और ऋतुओंके अनुसार उज्ज्वल वस्त्र पहिनना ।

ये सब कृत्य दो घंटेमें अच्छे प्रकारसे हो सकते हैं फिर यदि हो सके तो कुछ भ्रमण पर्यटन करना और ४ घड़ी दिन चढ़े लौटकर आजाना फिर अपना निज कृत्य करना ।

पहर दिन चढ़े पीछे दो पहर पहिले भोजन करना चाहिये भोजनमें पहिले मधुर स्निग्धपदार्थ खाने चाहिये पीछे चरपरे, खट्टे, अंतमें कटु और कसैले और समाप्तिके समय मधुररससे समाप्त करना हो सके तो अंतमें निवाया दुग्ध पीना उचित है ।

जल भोजनसे पहिले पीना उचित नहीं भोजनके मध्यमें अच्छा है, अंतमें पीना कफ बढाता है ।

भोजनमें रस विरुद्ध पदार्थ मिलाकर कभी न खाना चाहिये जैसे गुड़, दूध, लवण, मिठाई आदि तथा योगविरुद्ध, क्रियाविरुद्ध, मान-विरुद्ध, समयविरुद्ध, देशविरुद्ध भोजन करना भी उचित नहीं । इनका विस्तारपूर्वक वर्णन आरोग्यसुधाकर तथा सत्कुलाचरणमें देखो, भोजन इतना अधिक न करना चाहिये जिससे अजीर्ण हो या सोनेको जी चाहे ।

दिनमें सोना कभी नहीं चाहिये हां गरमी ग्रीष्म ऋतुमें दोष नहीं तथा वातप्रकृति रूखे दुबले मनुष्योंको भी प्राय: आवश्यकता हो दिनमें सोना बुरा नहीं; थके रातके जागेमें दिनको सोना अच्छा है पर कफ प्रकृतियोंको दिनका सोना बहुत बुरा है, संध्याको पर्यटन अवश्य करना चाहिये ।

रात्रिचर्या

संध्यामें पढ़ना, भोजन, मैथुन, सोना बहुत बुरे हैं चारघड़ी रात गये पीछे रात्रिको भोजन करना उचित है, रातको भोजन पुष्ट, बलिष्ठ, वाजीकरण होना चाहिये, रातको भोजनके पीछे जरूरही निवाया दूध पीना उचित है ।

पढ़ना लिखना हो तो सरसोंका तेल जलाकर उसकी रोशनीमें पढ़ना चाहिये, मिट्टीके तेलकी उघाड़ी रोशनी नेत्रों और दिमागको हानिकारक है । रातका पढ़ना गरमीमें ठीक नहीं, पहररात गये पीछे सोना चाहिये ।

मैथुन सब ऋतुओंमें तीन दिनमें एक बार और ग्रीष्म (गरमी) में १५ दिनमें एक बार चाहिये ।।

अपनी अवस्थासे बड़ी, रोगयुक्त, रजस्वला मैली, स्त्री उचित नहीं ।

अति मैथुन करना बहुत बुरा है निर्बलताका सबसे मुख्य कारण

यही है। अति मैथुनसे अनेक दारुण रोग लग जाते हैं, संतान नहीं होती, उमर घट जाती है, आनंद भी नहीं रहता इससे मैथुन कम करना ही परम पुरुषार्थका हेतु है।

इन सब बातोंका विशेष वर्णन हमारी पुस्तक सत्कुलाचरण या आरोग्यसुधाकरमें देखो।

क्षीणाध्याय २

इस अध्यायमें निर्बलता (कमजोरी) एवं धातुक्षीणता क्षयी कृशता आदिका वर्णन किया जायगा।

निर्बलता

इस समय हमारे भरतखंडमें निर्बलताकी इतनी अधिकता है कि, सौ पीछे नव्वे क्या पंचानवे यही कहते हैं कि हम बहुत निर्बल हैं, काम करनेमें पूर्ण शक्ति और उत्साह नहीं और विशेषकर इस समयके जवान लड़कोंमें इस बातकी बहुत ही अयोग्य शिकायत है।

इसके मुख्य हेतु कई प्रतीत होते हैं:

१–बाल अवस्थाका विवाह और द्विरागमन होकर स्त्रीका अनुचित संसर्ग।

२–कुपात्र बालकोंके संगसे बुरे विचार और खोटे चरित्रोंका ध्यान।

३–घृत दुग्ध आदि की मंहगीसे यथोचित स्निग्ध भोजनकी स्वल्पता।

४–किसी न किसी द्रव्यादिकी चिंता।

५–मैथुनका अनर्थरूपक अधिक प्रचार।

६–देशमें आये दिनकी बीमारियोंके कारण शारीरिक सत्त्वका घटना।

७–स्वदेश प्रकृति विरुद्ध आहार विहारकी प्रथा इत्यादि कई कारण हैं।

इनमें कई कारण तो ऐसे हैं कि जिनका प्रतीकार हर एक मनुष्य स्वयं नहीं कर सकता परंतु हां इस उपाधिके प्रबल कारण बालविवाह तथा अयोग्य चरित्रों का ध्यान अति मैथुन आदिसे बचनाही परमोपकार कारक है। क्योंकि सब धातुओंके निचोड़ शरीरके सार भाग वीर्यकी रक्षा करनी ही शरीरपुष्टिका एक दृढ उपाय है।

और यह तो प्रगटही है कि जिस मनुष्यकी धातु पुष्ट होगी उसके शरीरमें अधिक बल होगा तथा प्राय: रोग भी नहीं होंगे।

निर्बल मनुष्योंको अधिक परिश्रम तथा मैथुन गरिष्ठ भोजन, अधिक सरदी और गरमीसे बचे रहना चाहिये।

धारोष्ण गोदुग्ध तथा अजादुग्ध मिश्री सहित सेवन करना श्रेष्ठ है।

निर्बल मनुष्योंको पुष्ट औषध इतना गुण नहीं करती जितना दुग्ध करता है, हां यदि जठराग्नि बिगड़ी हो तो उसका बल अवश्य करना।

धातुक्षीणता

अतिश्रम करने, अधिक मैथुन, चिंता, शोक आदिसे एक अथवा कई धातुओंमें क्षीणता हो जाती है अथवा दोषोंमें।

[1]रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और वीर्यसे सात धातु हैं और वायु, पित्त, कफ ये तीन दोष, इनकी उत्पत्ति सुश्रुतमें यों लिखी है कि, आहारसे रस बनता है और रससे रक्त (खून) तथा रक्तसे मांस, मांससे मेदा मेदासे अस्थि (हड्डियें) और अस्थिसे मज्जा और मज्जासे शुक्र अर्थात् वीर्य बनता है।

उत्तरोत्तर उत्कृष्ट होनेके कारण वीर्य सब धातुओंका सारभाग है।

---

१ रसाद्रक्तं ततो मांसं मांसान्मेद: प्रजायते ।। मेदसोऽस्थि ततो मज्जा मज्जातश्शुक्रसंभव: ।।१।। सुश्रुते।

बातक्षय[1]में अल्प चेष्टा हो, मंदवचन बोले, संज्ञामें विकार हो जाय।

तथा जिसके शरीरकी कांति घटजाय, जठराग्नि मंद हो जाय, श्लेष्मा बढ़ जाय उसके पित्तक्षय जानिये।

जिसके संधि शिथिल हों, रूक्षता और दाह हो, मूर्च्छा आने लगे उसके कफक्षय जानिये।

रस क्षीण होजानेसे कलेजा दूखने लगे, कंठमें खुश्की रहे त्वचा शून्यसी होने लगे, प्यास अधिक लगे।

और जिसके रक्तमें क्षीणता हो, शिरा मंदहो, ठंढे और अम्लरसकी इच्छा अधिक हो त्वचा मुलायम न रहै।

कपोल, ओठ, स्कन्ध, हृदय, पेट, संधि, पिंडियोंमें शु[2]ष्कता, शरीर में रूखापन और चमकावैसाहो, नाड़ी शिथिल हो तो मांसक्षय जानिये।

मेदक्षीण होनेसे तिल्ली बढ़जाय, संधि शिथिल पड़ जायं, शरीर रूक्ष हो, चिकनाई पर रुचि हो।

अस्थियोंमें क्षीणता होनेसे हड़फूटन हो, शरीर रूखा हो, दांत और नख अधिक टूटें अर्थात् निर्बल हो जायं।

मज्जाकी क्षीणतामें वीर्यकी अल्पता, संधियोंमें पीडा, अस्थियोंमें शून्यता हो।

वीर्यमें क्षीणता हो तो रतिमें (बार बार या थोड़ी २) शक्ति हो, लिंग और अंडकोशमें व्यथा होने लगे और देरसे वीर्यपात हो और जब वीर्यपात हो तो स्वल्पवीर्य हो तथा कभी २ कुछ रुधिर आजाय।

---

१ वातक्षयेऽल्पचेष्टत्वं मंदवाक्यविसंज्ञता। पित्तक्षयेऽधिकः श्लेष्मा वह्नि-मान्द्यं प्रभाक्षयः। संधयः शिथिला मूर्च्छा रौक्ष्यं दाहकफक्षये ॥१॥ भावप्रकाशः।

२ हृत्पीडाकंठशोषश्च त्वकशून्या तृट्तंक्षये। शिराश्लथाहिमाऽम्लेच्छा त्वक्पारुष्यं क्षयेऽसृजः॥ गंडोष्ठकंधरास्कंधवक्षोजठरसंधिषु। उपस्थशोषः पिंडीषु शुष्कता गात्ररूक्षता। तोदो धमन्यः शिथिला भवेयुर्मांससंक्षये। प्लीहाभिवृद्धिः संधीनांशून्यता तनुरूक्षता॥ प्रार्थनास्निग्धमांसस्य लिंग स्यान्मेदसः क्षये। अस्थि-

इस क्षीणतामें प्रायः यह भी देखा जाता है कि जिस २ प्रकारके द्रव्यों और रस आदिसे वह क्षीणता नाश हो अर्थात् जिस २ दोष या धातुकी शरीरमें स्वल्पता हो उसीके वर्द्धन करनेवाले पदार्थोंपर मनुष्योंकी सत्य रुचि होती है —देखो भावप्रकाश जैसे—

वातक्षीण मनुष्योंकी रूखे, कड़वे, कसैले, शीत, लघु पदार्थों पर रुचि होती है—तथा पित्तक्षीणकी रुचि तिल, माव, पिष्टअन्न, तीक्ष्ण, लवण, दधि, अम्लरस, क्रोध, गरम देश और समयकी ओर अधिक होती है। कफक्षीण पुरुष, मीठारस, स्निग्ध भोजन, शीत, अम्ल, लवण, गरिष्ठभोजन, दधि, दुग्ध और दिनके सोनेको अधिक चाहते हैं, रसक्षीण—ठंढापानी, रातमें निद्रा, मधुर रस चाहते हैं। रक्तक्षीण—इक्षु, मांसरस, गुड़, शहद, घृत, द्राक्षा, अनार, नमकीन और चिकने भोजनमें रुचि रखते हैं। मांसक्षीण-दधि, सिद्ध अन्न, संयाव हलुवा चूरमा, मधुर, स्निग्ध भोजनकी विशेष इच्छा करते हैं। मेदक्षीण पुरुषको घृत, वसा, तंडुल, पायसादि तथा क्षार वस्तुकी अभिलाषा होती है।

अस्थि क्षीणको दुग्ध अथवा मांस आदिकी रुचि होय, मज्जाके क्षयमें घृत माखन शिखरनकी रुचि होती है और वीर्यक्षयमें दुग्ध मिश्री माष तथा गोक्षुरादि पदार्थों पर रुचि होती है।

उपरोक्त क्षयांमें तत्तद्वर्धन जो द्रव्यादि ऊपर लिखे अथवा अन्य पदार्थ जिसमें कोई विशेष हानिका भय न हो तो गुणकारक भी होते हैं, इससे क्षीण मनुष्यको जिस वस्तुकी सत्य रुचि हो, यथार्थमें बहुत वह उसकी परम औषध है परंतु मात्रामें बहुत थोड़ी २ देना योग्य[1] है।

—शूलस्तनौ रौक्ष्यं खदंतत्रुटिस्तथा। अस्थिक्षयेशुक्राल्पत्वं पर्वभेदस्तोदःशून्यत्वमस्थिनि। मज्जासंक्ष[य]—शुक्रक्षये रतौ शक्तिर्व्यथाशेफसि मुष्कयोः। चिरेण शुक्रसेकः स्यात्सेके रक्ताल्पः[शु]क्रता॥ भावप्रकाशे।

१ दोषधातुमलक्षीणो बलक्षीणोपि मानवः॥ तत्तत्संवर्द्धनं यद्यदन्नपानं प्रकांक्षति ॥१॥ यद्यदाहारजातं तु क्षीणः प्रार्थयते नरः॥ तस्य तस्य च लाभेन तत्तत्क्षयमपोहति ॥२॥ भा. प्र.॥

सब धातुओंकी क्षीणतामें दुग्ध, विशेषकर सद्य गोदुग्ध अथवा अजा (बकरी) का दूध बहुतही श्रेष्ठ है। और मैथुनसे बचना परम पथ्य है।

इसे राजयक्ष्मा तथा शोषरोग भी कहते हैं। इसमें शरीरकी सब धातु सूखकर मनुष्य अत्यंत कृश, दुबला और निर्बल होजाता है यह अनुलोमज तथा प्रति लोमज भेदसे दो भांतिका उत्पन्न होता है।

जिसमें मंदाग्नि--अजीर्ण--तथा विषमाग्नि अथवा विषम आसन (बैठे रहना) अनुचित या बहुत गरिष्ठ भोजन करना या अतिचिंता, शोक आदिसे भोजनका ठीक परिपाक न होना आदिसे प्रथम रस बनानेवाली नाड़ियोंमें बिगाड़ होने या रुक जानेसे भोजनादिका रस ठीक २ नहीं बनता और न रुधिर उससे बनकर शरीर पुष्टिका कारण होता किंतु रसका बिगाड़ और क्षीण होनेसे रुधिरमें बिगाड़ और क्षीणता होगी फिर उससे मांस क्षीण होजायगा। इसी भांति मांस क्षीण होनेसे मेद क्षीण होगी फिर उससे अस्थि, मज्जा और वीर्य यथाक्रम क्षीण होकर सूख जाते हैं इसे अनुलोमज (सीधी क्षयी) कहते हैं।

तथा अत्यंत मैथुन करने--अथवा बुरे बुरे विचारों और उत्पातोंसे वीर्य नाश होने-अतितीक्ष्ण औषध सेवन करने स्तंभनकी लालसासे शोषणद्रव्योंका उपयोग करने, अतिनशा करने, बलवती, वृद्धा, क्षीणा, उपदंशादिरोगवती रजस्वलादि स्त्रियोंका संग करनेसे वीर्यमें क्षीणता होजाती है, फिर वीर्य क्षीण होनेसे मज्जामें क्षीणता होती है फिर मज्जासे अस्थिमें तथा मेदा और मांस फिर रुधिर और रस यथाक्रम क्षीण होकर सूखने लगते हैं इसे प्रतिलोमज (विपरीत) क्षयी कहते हैं। वैद्यकमें इसके अनेक भेद कहे हैं, इसके मुख्य लक्षण ये हैं कि भोजन शरीरको न लगै, देह गरम रहे, श्वास, खांसी थूकमें रक्तता, स्वरभेद (१) दोषोंके अनुसार लक्षण (२), ।

शरीर बहुत रूखा[1] हो, स्वरभंग (आवाज बैठी) हो शरीरमें दरद रहे कंधे पसलीमें संकोच हो तो वातक्षयी है-शरीर गरम रहे दाह रहे दस्त हों मुहंसे रुधिर थूके तो पित्तकी राजयक्ष्मा[2] जानिये।

शरीर ठंडा व भारीसा रहे भोजनमें रुचि न हो, श्वास खांसी हो तो कफकी यक्ष्मा कहिये।

जिसमें सबके लक्षण हों तो सन्निपात क्षयी है।

विशेषकारणोंसे उत्पन्न हुए शोषके लक्षण

अतिमैथुन-शोक-बुढ़ापा-व्यायाम-मार्गव्रण और अभिघातन शोषके लक्षण।

अतिमैथुनजन्य शुष्कतामें शुक्रका नाश, देह पीली पड़ना, अतिनिर्बलता आदि होते हैं।

शोकजन्य यक्ष्मामें उसी वस्तुका ध्यान अत्यंत शिथिलता पांडुता होती है।

वृद्धावस्थाकी शुष्कतामें दुबलापन, बुद्धि, बल, इंद्रिय मंद, शरीर और ग्रीवामें कंप, अंगोंमें प्रसुप्ति अधिक ये लक्षण होते हैं।

मार्गशीर्षमें थकानसी सदा रहती है।

व्रणजन्य यक्ष्मामें मनुष्यकी कांति घटजाय, तृषा अधिक रहे।

क्षयीकी चिकित्सा

इसकी मुख्य चिकित्सा यह है कि; यदि अनुलोमज क्षयी हो तो जठराग्नि ठीक करने और भोजनका रस शरीरमें पहुंचाने वाली पाचन और दीपन औषधियोंका उपयोग करना चाहिये जिससे रसकी

१-तीनों दोषोंमें वायु रसवहा नाड़ियोंमें भर जाय अथवा पित्त उन्हें सुखा दे तथा कफसे रुक जाय तो रक्तादि यथाक्रम नहीं बन सकते।

२-भक्तद्वेषो ज्वरे श्वासः कासशोणितदर्शनम्। स्वरभेदश्च जायेत षड्रूपे राजयक्ष्मणि ॥१॥ भा. प्र.॥

शुद्धि, और पुष्टि होकर फिर उससे शुद्धरक्त आदि उत्पन्न होकर वीर्य-पर्यन्त धातुओंको पुष्ट करें। जैसे यथोक्त अदरक सेवन अथवा लवंगादि चूर्ण या क्षुद्रादिक्षार।

और यदि प्रतिलोमज हो तो ऐसा यत्न करना चाहिये। जिससे वीर्यकी पुष्टि होकर मज्जा आदि रस पर्यन्त पुष्ट हों जैसे च्यवनप्राश (एकभांतिका आमलोंका अवलेह) अथवा कूष्मांडपाक, अजादुग्ध। सारांश यह है कि अनुलोमजकी औषधि प्रायः जठराग्निवर्द्धन, पाचन और प्रतिलोमजकी पुष्टि है।

परंतु ये निम्न लिखित प्रयोग सब प्रकारकी क्षयीमें श्रेष्ठ हैं—दालचीनी १ भाग, इलायची छोटी २ भाग, छोटी पीपल ४ भाग, वंशलोचन ८ भाग, मिश्री १६ भाग इन सबका आधा गोघृत और सबके समान शहद मिलाकर अनुमान ४ से ६ मासे तक नित्य चाटे ऊपर बकरीका दूध पीवे।

अथवा इसके साथ पाव रत्ती नित्य मालती वसंतरस या मृगांक या सुवर्णका वर्क सेवन करना बहुत श्रेष्ठ है।

पथ्य—अनुलोमजक्षयीमें गरिष्ठभोजन तथा वायु कफकारक वस्तुसे बचना और प्रतिलोमजमें रूखा भोजन अतिगरम वस्तु परिश्रम तथा मैथुनका अवश्य पथ्य बचाव करना चाहिये।

कारणविशेषसे उत्पन्न हुए शोष का उपाय

अतिमैथुनजन्य शोषमें स्निग्ध मांस रस, घृतयुक्त मधुरभोजन—ऐसा यत्न जिससे वीर्य पुष्ट हो—जैसे घृत मधुयुक्त दुग्ध और आनंदके वचन हित हैं और मैथुनका त्याग।

अति परिश्रमजन्य शोषमें शरीरमें बल देनेवाली वस्तु जैसे संयाव अथवा घृतपूप (पूवे) खावें।

अध्वशोषमें थकान दूर होनेवाली वस्तु जैसे दुग्ध, दिवाशयन।

व्रणशोषम घृत, संथावादि स्निग्ध भोजन देना परंतु दुग्धगुणकारक नहीं है।

शोकजन्यका यत्न संतोष और ज्ञानके वचन हैं तथा शोक भुलाना।

जराशोष बुढ़ापेकी क्षयी असाध्य होती है इसका यत्न ईश्वरस्मरणके सिवाय और क्या है।

प्रमेह रोग

हम प्रमेह (जरियान) को भी इसी अध्यायमें लिखना उचित जानते हैं।

शरीरका वीर्य बहुत पतला होकर मूत्रके संग या पहले पीछे या और समय गिरे उसे प्रमेहरोग कहते हैं प्रमेहरोग–विषम आसन बैठे रहने, अधिक सोने या पड़े रहने, परिश्रम न करने, गुड़ दही मिठाई अधिक खाने, अथवा अति मद्य पीने, खारी कड़ुवा रस अथवा खटाई अत्यंत खाने, भोजनपर भोजन करने, अधिक परिश्रम तथा मैथुन करने, मैथुनका अधिक ध्यान रखने, अतिगरम औषध और पदार्थ खाने आदिसे मनुष्योंको होता है।

प्रमेहका पूर्वरूप यह है कि, जिह्वा, दांत मलीन हों हाथ पांव गरम और देह चिकनीसी हो, तृषा अधिक लगे मुंह मीठा रहे।

प्रमेह २० प्रकारके होते हैं, १० प्रकारके कफ प्रमेह ५ प्रकारके पित्तप्रमेह और ४ प्रकारके वात प्रमेह–इनके सिवाय १ मधुप्रमेह जो त्रिदोषसे होता है।

प्रमेहके लक्षण

१–जिसमें सफेद और ठंढा निर्गन्ध तथा अधिक अथवा बार-बार जलके समान मूत्र आवें तो उदक प्रमेह जानो।

२- ईखके रससमान मूत्र हों तो इक्षुप्रमेह है।

३–कुछ गाढ़ासा (थोड़ी देर रखनेसे गाढ़ा हो जाय) ऐसा मूत्र हो तो सांद्रप्रमेह है।

४–मद्यके समान या (रखनेसे नीच गाढ़ा ऊपर पतला रहे) ऐसा मूत्र हो तो सुराप्रमेह है।

५–पानीमें घुली पीठीके समान तथा श्वेत और कुछ कष्टसे मूत्र आवे, मूत्र ठंढा हो और वेगके समय रोमांच हों तो पिष्टप्रमेह है।

६–मूत्रके साथ शुक्र गिरै तो शुक्रप्रमेह है।

७–जिसके मूत्रमें बालूरेतसी कफकी फुटक हों तो सिकताप्रमेह है।

८–बहुतही ठंढा मूत्र हो तो शीतप्रमेह जानो।

९–बार २ थोड़ा २ मूत्र आवे तो शनैःप्रमेह है।

१०–जिसके मूत्रमें या पीछे तारसे छूटें उसे लालाप्रमेह कहते हैं। ये उपरोक्त १० कफके प्रमेह हैं।

११–जिसके मूत्रमें खारकीसी गंध तथा रंग हो तो क्षारप्रमेह है।

१२–जिसके मूत्रमें रंग नील वर्ण हो तो नीलप्रमेह है।

१३–मूत्रका रंग श्याम हो तो काला प्रमेह है।

१४–हलदीके समान, दाहयुक्त, कडुवा मूत्र हो तो हारिद्रप्रमेह है।

१५–मंजिष्ठके पानी समान दुर्गंधियुक्त मूत्र हो तो मंजिष्ठप्रमेह जानो।

१६–जिसके मूत्रका रंग लाल अथवा रक्तसहित पीछे जलन हो तो रक्तप्रमेह समझो ये उक्त ६ पित्तके प्रमेह हैं।

१७–वसा (चरबी) समान मूत्र हो तो वसा प्रमेह है।

१८–मज्जा समान चिकना मूत्र हो तो मज्जा प्रमेह है।

१९–कसैला रूखा मीठा मूत्र हो तो क्षौद्रप्रमेह जानो।

२०–हस्तीके मद सम मूत्र हो वेग अधिक न हो तो हस्तिप्रमेह जानिये ये ४ वायुके प्रमेह हैं।

प्रमेहके उपद्रव

जब प्रमेह बढ़ने लगता है तब निम्नलिखित उपद्रव हो जाते हैं जैसे कफके प्रमेहमें अरुचि, मंदाग्नि, अजीर्ण, छर्दि, निद्राधिक्य, खांसी तथा पीनस हो और पित्तके प्रमेहमें इंद्रिय और पेडूमें जलन, ज्वर, दाह, प्यास, अधिक मूर्च्छा, चक्कर, अतीसार खट्टी डकार आवें। और वायुके प्रमेहमें विषमाग्नि, हृदय दुखना, शूल, कंपकंपी, निद्राकी अल्पता, शुष्कता, श्वास तथा खांसी आदि उपद्रव होते हैं।

कफप्रकृति अथवा मेदा अधिक जिनके शरीरमें हो (स्थूल) आदमियोंके कफ प्रमेह और पित्तप्रकृति (आलसी मिजाजों) के पित्त-प्रमेह और सूखे रूखे दुबले वात प्रकृतियोंके वायुके प्रमेह बहुधा होते हैं।

प्रमेहका यत्न

कफप्रमेहकी चिकित्सा--गरम रूक्ष प्रमेह हरण रंग औषध और आहार बिहार हैं।

पित्तप्रमेहकी रूक्ष शीतलता सहित प्रमेह नाशक औषध और आहार विहार हैं।

वायुके प्रमेह इसीलिये असाध्य हैं कि, प्रमेह औषधि प्रायः शोषण होती हैं जो वायुको उलटी बढ़ावें और कोप करें इसीसे इसकी चिकित्सा टेढ़ी हैं अर्थात् स्निग्ध और प्रमेहनाशक क्रिया करनी कुछ अनुकूल होती है।

कफप्रमेहकी औषधि

१--हर्रकी छाल, नागरमोथा, कायफल, लोध इनका क्वाथ कर शहदके संग पीना श्रेष्ठ है।

२--अथवा त्रिफला, दारुहलदी, नागरमोथा, देवदारु इनका क्वाथ मधुयुक्त पीना।

अथवा कुरय्या (कुड), त्रिफला, दारुहलदी मोथा, बीजबंदका क्वाथ

मधुयुक्त अथवा त्रिफला शहदके संग सेवन करना अथवा त्रिफलाचूर्ण गोक्षुरी (गोखरू) का चूर्ण दोनों समान ले शहद संग सेवन करना।

अथवा त्रिफला[1] मोदकका सेवन करना अथवा [2]दशमूलासव या देवदारु[3] अरिष्ट या [4]बबूलारिष्टका यथोक्त सेवन करना।

अथवा कीकरके फलोंका चूर्ण ४ भाग, गोखरूका चूर्ण २ भाग, हर्रका चूर्ण १ भाग, चक (दालचीनी) आधा भाग इन सबको एकत्र कर शहदके संग ६ मासे नित्य खाय तो श्रेष्ठ है।

पित्तप्रमेहकी औषधि

खस, लोध, आंवला, हर्र इनका क्वाथ मिश्री अथवा शहदके संग पीना।

मुलहठी, श्वेतचंदन और दाख (मुनक्का) शीत कषाय मिश्रीके संग पीवे या इनका शरबत पकाकर उसमेंसे नित्य पीवे तो पित्त प्रमेह तथा रक्त प्रमेह नष्ट होय।

अथवा गोखरूके चूर्णमें समान मिश्री मिला गोदुग्ध अथवा बकरीके दूधके संग लेना।

अथवा त्रिफला और गोखरू समान ले रात्रिमें भिगो प्रभात छानकर शहदके संग पीवे तो पित्तके प्रमेह दूर हों।

आंवलापाक (एक भांतिका जवारिश आंवला भी) पित्तप्रमेहमें परमहितकारी है।

वायुप्रमेहकी औषधि

त्रिफला और गोखरूके चूर्णमें उसके समान गोघृत और सबकी समान शहद मिलाकर चाटना।

---

(१) भावप्रकाशात (२) शार्ङ्गधरात्।

१-२-३-४ त्रिफलामोदक, दशमूलासव, तथा देवदारु व बबूलारिष्ट आदिकी क्रिया अगाड़ी संगृहीताध्यायमें होगी।

अथवा सिंहामृत घृत या धन्वंतरि घृत श्रेष्ठ है। अथवा त्रिफला-घृत सेवन करना।

ऐसी औषधें जो साधारणतासे सब प्रमेहोंमें उपकारक हैं

१–गोखरूपाकका सेवन।

२–सुपारी पाक।

३–प्रमेहहरण या प्रमेहसेतु चूर्ण।

४–विधिपूर्वक शुद्ध शिलाजतु (शिलाजीत) का सेवन करना।

५–भस्म लोह (सार[1]) (कारबोंट आफ आइरन्) तथा बंग या रूपरस किसी वैद्यकी सम्मति या डाक्टरकी राय लेना।

मधुप्रमेह

प्रमेहोंकी असाध्य और दारुण अवस्थामें मधुप्रमेह होता है अर्थात् प्रमेह रोगवाला मनुष्य उचित उपाय न करे किंतु उलटा कुपथ्य करता रहै जिससे प्रमेह पुराना पड़कर त्रिदोषजन्य मधुप्रमेह होजाता है।

इसके लक्षण यह हैं कि, मधुके समान मूत्र बारबार आवे, मूत्रमें चीटियां लगने लगें, शरीर अत्यंत दुर्बल हो जाय, सब धातु उपधातु मूत्रमार्ग हो बहते बहते मनुष्य बहुतही क्षीण होजाय, बहुत बढ़नेपर मूत्रका ज्ञानभी न रहे।

इस मधुप्रमेहकी सर्वोत्कृष्ट औषध शुद्ध शिलाजतु (शिलाजीत) के समान और कोई नहीं है यथार्थ तो यह है कि, मूत्रप्रमेह, कोईसा और कैसाही क्यों न हो शिलाजीत सबके लिये बहुत श्रेष्ठ औषध है।

प्रमेह के पथ्य और अपथ्य

कफ प्रमेहमें दही, दूध, मक्खन, खोवा, नया गुड़, खटाई, पीठकी वस्तु, डाबरका पानी आदि–और कफकारक वस्तुओंसे बचना उचित है।

---

1 कारबोंट आफ आइरन्–अंग्रेजी मतसे फुकी हुई फौलादको कहते हैं–यह अंग्रेजी दवा फरोशोंसे मिलती है॥

तथा पित्तप्रमेहमें खटाई, गुड़, तैल, तिल, मधु, लालमिर्च, लालशक्कर, धूप, अग्निसेवासे परहेज रखना चाहिये तथा वायुके प्रमेहमें रूखा अन्न, नशा करना, बारबार भोजनसे बचना चाहिये ।

और अनुचित गरिष्ठ भोजन, नशा अधिक करना तथा स्त्रीसंगत का तो सभी प्रमेहमात्रमें निषेध उचित है ।

तथा प्रमेहवालेको चाहिये कि गेहूं, चना, मूंग, अरहर आदि अन्न पुराना खाय अथवा यव और पुराना रक्तशालि खाय ॥

और जिन वस्तुओंसे प्रमेहकी उत्पत्ति हो उनसे अवश्य परहेज रखना चाहिये । जो प्रमेहरोगके आरंभमें लिखे गये हैं ।

(३) नपुंसकाध्यायः

जो मैथुन करनेकी सामर्थ्य न रखते हों उन्हें नपुंसक अथवा क्लीब (हिजड़ा या मुखन्नस) कहते हैं— वैद्यक शास्त्रमें इस नपुंसकताके सात भेद कहे हैं ।

१—सहज (जो जन्मसे नपुंसक हो) ।
२—मानस जो मनकी शंका ग्लानि भयादिसे हो ।
३—वीर्यके विकारसे हो ।
४—वीर्यकी क्षीणता और कमीसे हो ।
५—मेढ्र इंद्रियके दारुण रोगसे हो ।
६—वीर्यवाहिनी आदि शिराके छेदनादिसे हो ।
७—अतिब्रह्मचर्य (शुक्रकी स्थिरता) से हो ।

(१) सहज क्लीब

(जो जन्मसे नपुंसक हो) देखो सुश्रुत[1] तथा भावप्रकाश ।

माता पिताके वीर्यदोष या गर्भविकार गर्भवतीके विपरीत और अयोग्य आहार विहार दौहृदकी अप्राप्ति अथवा पूर्वसंचितपाप आदिके

---

१ जन्मप्रभृति यत्क्लैब्यं तत्क्लैब्यं सहजं स्मृतम् (सुश्रुतः)

कारण कई मनुष्य माता के गर्भसे ही क्लीब पैदा होते हैं-बहुतोंके तो प्रत्यक्ष चिह्न ही यथावत् नहीं होते जैसे हरनगरमें (जनखे या हिजड़े) प्रसिद्ध हैं इनमें कई पुरुषसंज्ञक क्लीब होते हैं कई स्त्रीसंज्ञक।

परंतु बहुतसे जन्म क्लीब ऐसे भी होते हैं जिन्हें बाल अवस्थामें साधारण लोग नहीं जान सकते फिर ब्याह गौना होकर स्त्री संगमके समय भेद खुलता है तो दोनों ओर रोना पड़ता है। बाल विवाह में यह भी एक बड़ा हानिकारक दोष है।

हमारे सुश्रुतादि ग्रंथोंमें इनके कुंभक आदि कई भेद लिखे हैं जिनका वर्णन ग्रंथबाहुल्य निष्प्रयोजनता और अश्लीलताके कारण नहीं किया गया।

ये जन्मक्लीब प्रायः तो असाध्यही होते हैं अर्थात् जिनके चिह्नही यथावत् नहीं होते उनके किसी यत्नसे चिह्न नहीं बन सकते परंतु यथायोग्य चिह्न और सिरा (नसें) हों तो जन्मक्लीब भी शायद सुधर सकते हैं पर उनके लिये ईश्वरकी कृपा और परिपूर्ण वैद्य और यथोचित सामग्रीका होना है।

(२) मानस क्लैब्य

जो मनकी शंका ग्लानि भय आदिसे हो अर्थात् कभी अपने से बलवती जबरदस्त बड़ी या दुष्टा वैर रखनेवाली, कुवचन कहनेवाली मलीन, वृद्धा या नवीन या रोगवाली आदि स्त्रियोंके संग समय तथा संगमके समय अति भय, रोब, लज्जा, शोक, ग्लानि आदिके हेतु मनका वेग कामदेवकी ओर न हो तो उस समय मनुष्य पुरुषार्थहीन होजाता है और फिर उस बातकी शंका और ध्यान मनपर ऐसे छा जाते हैं कि, वह अपनेको नपुंसक मान लेता है और जब उसे संभोगका काम पड़ता है तब वही मनका भ्रम उस समय भी ऐसा छा जाता है कि, कुछ नहीं बन पड़ता और फिर बारंबार ऐसा ही होता है।

---

१ द्वेष्यस्त्रीसंप्रयोगाच्च क्लैब्यं तन्मानसं स्मृतम्। (सुश्रुत, भावप्र०)

मानस क्लैब्यके लक्षण और उपाय

एकांत तथा निद्राके समय प्रायः सभी पुरुषार्थ और चैतन्यता हो परंतु स्त्रीजनोंके निकट आते ही सब कुछ उत्साह तक नष्ट हो जाय।

इसका उपाय यही है कि, ऐसे मनुष्यको तसल्ली दे और भुलावे दे कि तुझे कुछ रोग नहीं है कुछ हिचकाहट है सो तुरंत मिट जायगी, संदेह मतकर और विशेषकर ऐसी बातें उसकी स्त्रीके कहनेसे बड़ा लाभ होता है।

और यदि कोई मूर्ख या दुष्टा स्त्री उसे उलटा उलहना देने लगे तो यह हिचक और उपाधि और भी बढ़ जाती है—पर हिचक निकलने पर कुछ रोग नहीं रहता।

(३) वीर्य विकारजक्लैब्य

जो वीर्यके बिगाड़ (अत्यंत पतला पड़ने) आदि विकारसे हों॥

अर्थात् कटु, रस, खटाई, लवण, अति गरम, रूक्ष, औषधि (पित्तके बहुतही बढ़ानेवाली) आहार विहार आदिके अधिक सेवन करनेसे पित्त बहुत ही बढ़कर सौम्य (वीर्य पैदा करनेवाली धातुओंको क्षीणकर) बिगाड़ देता है जिससे वर्तमान वीर्य बिगाड़ (अति द्रव हो)कर निकम्मा हो जाता है आगामीके लिये शुद्ध वीर्य उत्पन्न होनेका क्रम नष्ट हो जाता है जिससे मनुष्य नपुंसक हो जाता है।

वक्तव्य—इस समयके अति बलकांक्षी पुरुष अनेक मूर्ख लोगोंके कहनेपर अनेक अनुचित औषधियों (कच्ची पक्की अशुद्धधातु अथवा कुचला आदि विष या नशेके पदार्थ या और अत्यंत तेजवस्तु) का उपयोग करते हैं या तीक्ष्ण तिला आदिका वर्त्ताव करते हैं जिससे या तो तुरंत

---

१ कटुकाम्लोष्णलवणैरतिमात्रोपसेवितैः। सौम्यधातुक्षयो दृष्टः क्लैब्यं तदपरं स्मृतम्॥ (सुश्रुतः)

ही बड़ी हानि होती है या थोड़े दिनके लिये कुछ, तेजसी होकर और शीघ्रही बिल्कुल निकम्मे होजाते हैं।

लक्षण

वीर्य अत्यंत पतला जलके समान या छीछड़ेदार (फटा हुआसा) होजाय या वीर्य भस्म होजाय—मैथुनमें शीघ्र स्खलित हो अथवा चैतन्य होते ही गिरजाय या चैतन्यताहीन हो, चित्तपर गरमी रहे और उदासी।

उपाय

इसका यही है कि, प्रथम तो उपरोक्त वस्तु विशेष कर खटाई अति गर्म वस्तु और औषध नसेके पदार्थ और स्तंभन (इमसाक) के अधिक वर्तावसे बचें, बल्कि ऐसे समय किसी अनाड़ीकी तेज दवा अथवा यद्वा तद्वा धातु पोलादी (सार) आदिसे यह रोग और भी बढ़ जाता है इसलिये कुछ उपाधि हो तो उसका सच्चा हाल कह कर किसी सुज्ञ वैद्यसे निदानपूर्वक चिकित्सा करावे।

औषधि

इसकी औषधि प्रायः शीतल स्निग्ध हैं जिनसे शरीरमें सौम्य-धातु बढें और शुद्ध हो।

१—आंवलोंको आंवलोंके रसकी भावना दे सुखाकर चूर्णकर ६ मासे नित्य शहदके संग चाटकर सद्यः गौ दुग्ध पीना।

२—बिदारीकंद और गोखरू कूटकर समान मिश्री मिला दश या बारह मासे नित्य फाँककर दूध मिश्री पीना।

३—आंवलापाक, कूष्मांडपाक तथा शतावरीपाक भी श्रेष्ठ है।

४—ईसबगोलकी भूसीमें बराबरकी मिश्री मिला दशमासे नित्य फंकी लेकर दूध पीना भी अच्छा है।

४—वीर्य स्वल्पताजन्य क्लैब्य

जो वीर्यके क्षय होजाने या अल्पता (कमी) आदिसे हो।

अर्थात् जो मनुष्य वीर्य बढ़ानेवाले आहार औषधि करते वा कर सकते नहीं या उनसे बन नहीं सकती और वे मैथुन शक्तिसे बढ़कर करते हैं या करनेकी इच्छा रखते हैं अथवा और किसी दुर्व्यसनसे शरीरके रत्नरूप वीर्यको अधिक निकाल देते हैं तो वीर्यकी कमीसे उन्हें नपुंसकता होती है अथवा ६० वर्षसे अधिक अवस्था होनेपर स्वयं वीर्य कम हो जाता है।

लक्षण

थोड़ी चैतन्यता हो विना वीर्य गिरे शिथिलता हो जाय मैथुनमें देरसे वीर्य गिरे या बिनाही वीर्यगिरे कभी चैतन्यता जाती रहे वीर्य थोड़ा गिरे प्रायः गाढ़ा हो—इस रोगमें थोड़ी चैतन्यतासी होकर भंग हो जाती है इससे इसे ध्वजभंग भी कहते हैं—परंतु जब वीर्य अत्यंतही स्वल्प होता है तो चैतन्यता होतीही नहीं।

उपाय

इसका यही है कि पुष्ट वीर्य बढ़ानेवाले भोजन दूध मलाई, रबड़ी, खोवा और घृत आदि खाना और मैथुनसे बचे रहना या बहुतही कम करना।

रूखी गरम वस्तु तथा नसेके पदार्थ और स्तंभनसे इसमें भी बचे रहना श्रेष्ठ है।

औषधि

इसकी प्रायः तर गरम वायुनाशक और वीर्य बढ़ाने वाली हैं। जैसे उड़द, अश्वगंधा (असगंध) इत्यादि अथवा।

१—आम्रपाक (हलके आँब)

२–मूसलीपाक या असगंधपाक।

३–बादामपाक या नारियलपाक।

अथवा दूधके संग मीठे आँब चूसना अथवा उरदकी खीर बनाकर खाना अथवा धातुसंजीवनी कस्तूरीगुटिका अथवा मलाईका हलुवा खाना या बादामका हरीरा परंतु इसमें दो चार दिनकी दवासे लाभ नहीं होता बहुत दिनतक वीर्यवर्द्धक भोजन करना और मैथुन पथ्य करना चाहिये।

हां (यद्वा तद्वा) फूंकी धातु या प्रमेहनाशक औषधि इस रोगमें कभी सेवन नहीं करनी चाहिये।

(५) मेढ़ इंद्रियके दारुण रोगजन्य नपुंसकता

जो मेढ़ इंद्रियके दारुण रोग अर्थात् घोर उपदंश या फिरंग (गरमी) तथा कृच्छ्र (सुजाक) या शूक रोग आदिके अथवा कुयोनिसंग, पुरुष मैथुन तथा हस्तक्रीड़ा आदिसे स्नायु शिथिल या निर्बल हो जायं या उसमें जलभर जाय या मुड़ तुड़जाय या स्पर्शज्ञान जाता रहे इत्यादि अनेक कारणोंसे (मेढ़हीकी उपाधिके हेतु) नपुंसकता हो जाती है।

शूकरोग उसे कहतेहैं कि जो मूर्खलोग लिंगेन्द्रियकी वृद्धि स्थूलता दृढता आदिके लिये यद्वा तद्वा तेज औषध (विषआदि) तथा कोई तिला जो अनुचित हो मूर्खोंके कहनेसे लगा बैठते हैं उससे इंद्रिय-पक जाती है या सूख जाती है और कोई घोर उपाधि हो जाती है (जिसके वैद्यकमें १८ भेद लिखे हैं) यहां तक कि, असाध्यतामें इंद्रिय गलकर गिरजानेपर भी समाप्ति न होकर मृत्युही हो जाती है।

उपरोक्त उपाधियोंसे जो क्लीवता होती है उसके लक्षण भी उनके कारणोंके अनुसार अनेक प्रकारके होते हैं।

---

१ महता मेढ्ररोगेण नराणां क्लीवता भवेत्। २ अक्रमाच्छेफसो वृद्धिं योऽभिवांछति मूढधीः। व्याधयस्तस्या जायन्ते दश चाष्टौ च शूकजाः।

इनके कारण

घोर उपदंश और फिरंगमें मेढ़के ऊपर तथा अन्य शरीरतक व्रण होते हैं कृच्छ्र सुजाकमें भीतर घाव होते हैं, हस्तक्रीडा आदिसे या तो स्पर्शज्ञान कम हो जाता है या शिथिलता होती है या नसोंमेंमलीन जल भर जाता है या नस मुड़ने आदिसे मेढ़्में बाँकापन हो जाता है या ठीक २ चैतन्यता नहीं होती। ये रोग जब बढ़ जाते हैं तो मनुष्य क्लीव हो जाता है।

उपदंश रोग अतिउष्ण भोजन रजस्वलागमन इंद्रियको न धोने आदिसे होता है।

और फिरंग (आतशक) अपने विरुद्ध प्रकृति वा अन्य देशकी स्त्रियोंके संगमसे होता है इसका प्रथम हेतु अन्य देशीय स्त्रीसंगही है, फिर संक्रामकतासे बहुधा फैल गया है इसीसे चरक और सुश्रुतमें यह उपदंशकसे अलग नहीं परंतु भावप्रकाशके समय (अन्यदेशीय स्त्रीसंगसे) इसका प्रादुर्भाव हुआ तो अलग लिखा।

चिकित्सा

१—उपदंश फिरंग (गरमी) तथा कृच्छ्रकी औषध विशेष हम नहीं लिखते किसी वैद्यसे इलाज करना चाहिये परंतु हां इतना जरूर लिखते हैं कि, उपदंश और फिरंगकी औषध रक्त शोधिनी है। जैसे मंजिष्ठादि क्वाथ या उसबेका अर्क अथवा यथोचित्त रसकपूरका सेवन तथा कृच्छ्र (सुजाक) की दवा, गंधेपिरोजेका आ अन्य मूत्रल औषध है।

२—यदि लिंगेंद्रिय सूखीसी हो तो उसके लिये लवंग या दालचीनीका तेल मलना उचित है।

---

१ फिरंगिरोगे संसर्गात् फिरंगिन्या प्रसंगतः। व्याधिरागंतुजो दोषबाह्याभ्यंतरभेदतः।

३–यदि स्पर्शका ज्ञान कम हो या शिथिलता हो तो लोबानका तेल बहुत श्रेष्ठ है अर्थात् लोबानका तेल लगाकर पान बांधना ।

४–यदि नसोंमें पानी भर गया हो तो उचित है कि मालकांगनी पावभर, जमालगोटा आधपाव जायफल जावित्री लौंग दालचीनी एक २ छटांक इसी हिसाबसे जितनी चाहें दवा लेके तेल खींचले, फिर अग्रभाग और सीवन छोड़कर तीन दिन मले जब फुन्सी निकल आवें तो रोपणी मलहम लगावै ।

५–यदि इंद्रियमें जखम पड़ गया हो तो चाहिये कि चमेलीके पत्तोंका रस ३ तोले, कूट और सुहागा और मैनसिल तीनों एक २ तोला ले तिलोंके ६ तोले तेलमें पकाकर तेल मात्र रह जाय उसे शीशीमें रक्खे इसे ४२ दिनमें २१ बार तीसरे दिन एक एक बार लगावे एक दिन बीचका खाली छोड़े तो बाँकापन निकले और इंद्रिय दृढ़ और पुष्ट हो जाय ॥

१–यदि इंद्रिय ठंढी पड़गई हो तो उचित है कि अकरकरा, जावित्री, जायफल, कूट हरेक छह छह मासे अरंडके बीज, तिल, पुराना गुड़, बिनोलेकी गिरी एक एक तोला, पुराना खोपरा एक तोला, शहद दो तोले सबको कूट एक पोटली बनावे और कोई एक छटाँक बकरीका दूध हलकी आंचपर रख उसमें पोटली डुबो २ कर नित्य सात दिन तक सेंक करे ।

६–वीर्यवाहिनी शिरा आदि छेदनजन्य क्लीबता

वीर्य वा[1]हिनी नाड़ियाँ और मर्मस्थानोंके छेदन (कटने कुचले जाने या टूट फट जाने) आदिसे भी मनुष्य नपुंसक हो जाता है ।

जैसे अंडकोशके कुचल जाने या कटने अथवा गुदा और अंडकोशके

---

१ वीर्यवाहिशिराच्छेदान्मर्मच्छेदेन वा पुनः । एतत्क्लैब्यं तु षष्ठं स्यान्नृणां पुंस्त्वोपघातकम् ।

बीच जो मोटी पुरुषार्थ नाड़ी है उसके कटजाने या तीव्र व्रण (नासूर) हो जाने अथवा कानके पीछे एक नश है उसके कट जाने आदि या और मर्मच्छेदन आदिसे मनुष्य बिलकुल नपुंसक हो जाता है (जैसे इनका उदाहरण बधिया बैल और आखता घोडोंकी क्लीबता है) ये क्लीब प्रायः असाध्य[1] होते हैं यदि कोई इनसे कष्टसाध्य भी हो तो ईश्वरकी दयाही उसकी दवा है।

७ शुक्रकी स्थिरताजन्य क्लैब्य

जो अत्यंत ब्रह्मचर्य आदि शुक्रकी स्थिरता से हो अर्थात् स्त्रीसंगम करनेवाले पुरुष जो बहुत दिनतक (कई महीनों और बरसों) स्त्रीसंग और स्त्रियोंका ध्यान और विचारतक न करें या न करसकें और हास्य विनोद स्त्रियोंकी बातों और दर्शन स्पर्शनादिसे वंचित रहें और मैथुनका ख्यालभी प्रायः न करें तो उनकी वीर्य स्थिर हो जाता है (जमजाता है) जिससे उन्हें उमंगही नहीं होती।

लक्षण

मनुष्यका शरीर हृष्ट पुष्ट हो माथेमें तेज (चंदगी) हो। पर स्त्रीको चाह न हो।

उपाय

सुंदर स्त्रियोंके दर्शन उनकी मधुर वाणी सुनना राग रंग गीत श्रवण करना, सुगंध सूंघना मित्रोंके संग हास्य विनोद करना।

सुंदर स्त्रियोंका हाव भाव कटाक्ष तथा नृत्य आदि देखना उचित है जिससे मनका उमंग बढ़े और वीर्य द्रव होकर अपना स्थान छोडे

---

(१) असाध्यं सहजं क्लैब्यं मर्मच्छेदाच्च यद्भवेत्। (भावप्रकाशे)

२ बलिनः क्षुब्धमनसो निरोधाद्ब्रह्मचर्यतः। एतत्क्लैब्यं स्मृतं तत्तु शुक्रस्थैर्य-निमित्तकम।

ऐसे यत्न करने और उचित रीतिसे थोड़ा आसव पीना भी श्रेष्ठ है तथा मनोहर किस्से कहानी और रसीले काव्य पढ़ना स्वरूप चित्र देखना आदि उचित हैं।

जराध्याय ४

इस अध्यायमें जराव्याधियों बुढ़ापेके रोग पलित (शरीरमें सलवट पड़ना, बाल सफेद होना) दांतोंका हिलना, आंखोंका त्योर कम होना, गोड़े और कमर दुखना, श्वास आदि व्याधियोंका प्रतीकार वर्णन होगा।

बुढ़ापा

वृद्धावस्था (बुढ़ापा) वह अवस्था है कि, अनेक प्रकारका सुख और उत्तम स्निग्ध बलदायक खान पान करते करते और अनेक भांति यत्नसे रहते २ भी शरीर क्षीण बलहीन होता ही जाता है बाल सफेद या पीले दृष्टि मंद, दांत हिल हिलात बल्कि टूटही जाते हैं, नाड़ हिलने लगती है, चलने फिरनेकी भी बहुत शक्ति नहीं रहती, शरीर ढीला ही क्या त्वचा हाड़ोंको छोड़कर लटक जाती है। हाय? देखते देखते मनुष्य यह दशा होने पर भी माया मोह नहीं छोड़ता मृत्युके दिन बहुत निकट होते हैं जो भलाई बने करलो इसकी दवा भी ईश्वरका स्मरण मात्रही है।

वृद्धावस्थामें वायुकी अधिकतासे भोजनका रस शरीरको नहीं लगता इससे जहां तक हो स्निग्ध वायु नाशक पदार्थ इस अवस्था में हितकारक हैं जैसे गरम दूध, घृत, संयाव हलुवा आदि।

बस यदि बहुतही बुढ़ापेमें उपरोक्त व्याधियां हों तो प्रायः उनका यत्न सफल नहीं होता परंतु इस समय अति बुढ़ापा न होनेपर भी बहुतों को बुढ़ापेकी उपाधियां घेर लेते हैं जिनका यत्न करनेसे मनुष्योंको बहुत सुख हो सकता है!

(पलित) बाल सफेद होना

पित्तकी अधिकता अति उष्ण आहार विहार अति मैथुन अनुचित वर्तावसे अनेक देशांतर भ्रमण आदिसे (शारीरिक उष्मा) बहुत बढ़कर जब शांत होने लगती है तो वायु प्रबल होके बालोंको श्वेत करने लगती है इसी हेतु पित्तप्रकृति मनुष्योंके बाल शीघ्र श्वेत होते हैं; इससे इसकी औषधिभी वायुनाशक और कफवर्द्धक हैं क्योंकि कफप्रकृति मनुष्योंके बाल देरसे श्वेत होते हैं।

उपाय

१--असगंध आधसेर, विधायरा आधसेर दोनों का महीन चूर्णकर दस मासे नित्य छटांक भर सद्यः गोदुग्धमें घोलकर ८० दिन पीनेसे बुढ़ापेमें भी बाल सफेद नहीं होते और शरीरमें घुरी नहीं पड़ती तथा यह योग बहुत पुष्ट भी है--पर यदि अधिक गुण चाहे तो स्त्रीसंग और लवण खटाईका पथ्य करे।

२--निबोलीकी गिरीको भंगरेके रसकी भावना फिर लहसुनके रसकी भावना दे फिर उसका तेल निकाल नास लेनेसे बाल श्वेत न हों इसपर प्रायः दुग्ध चावल भोजन करना उचित है।

श्वेतबाल काले होनेका तेल

भंगरेके रसमें लोहचून और त्रिफला सारिवा इनका कल्क कर तेलमें पकावे इसके लगानेसे बाल काले हों तथा खाज और इंद्रलुप्त (कुरा) मिटे।

दातोंकी दृढता

बहुत गरम २ भोजन खाने, पित्तकी अधिकता तथा गरम खाने-पर ठंडा जल पीने, तेज (उष्ण प्रकृति) वृक्षकी दंतोन करने, बहुतही

१ प्रायः यूनानीवाले और साधारण लोग बाल सफेद होनेका हेतु नजूल (शारीरिक बाष्प) भी बताते हैं।

गरम जलसे कुल्ला करने आदिसे दंतमूल (मसूढ़ों) का मांस ढीला हो जाता है जिससे बुढ़ापेके पहले भी दांत हिलने लगते हैं और गिर जाते हैं।

तथा जूठन मैल अधिक लगा रहनेसे दांत गिरने लगते हैं या उनमें कृमि हो जाते हैं।

तथा बहुत ठंढा जल या हिम (बर्फ) या अधिक खटाईसे दांतोंमें दुःख होता है।

दाँतोंके दृढ़ रखनेकी विधि

१—जो बात ऊपर लिखी हैं जिनसे दांतोंको हानि पहुंचे उनसे बचे रहनेसे दांत दृढ़ होते हैं।

२—दाढ़ी मूछोंके बाल बनवाने (क्षौर) के पीछे तत्काल ठंढा पानी बल्कि लावें न उसी समय तेल लगाना उपकारक है।

३—बबूल (कीकर) के बकलेमें अष्टमांश भुनी फिटकरी तथा सेंधानमक और सोलहवां भाग अकरकरा लोंग मिलाकर नित्य या दूसरे चौथे दिन मला करें फिर जलसे धो डाले इस मंजनसे दांत बहुत दृढ़ होते हैं रुधिर जाता हो तो भी श्रेष्ठ है और मैल भी साफ हो।

४—लजवंती तथा खदिर एवं बबूलकी दँतोन किया करे या कभी २ इनका बकला चबावे।

५—यदि दांतोंमें दरद हो तो कुरंट पियाबांसे के पत्तेमले—इससे भी दरद नाश होता है और दांत भी दृढ़ होते हैं।

नेत्रोंकी ज्योति कायम रखना

नेत्रों तथा दृष्टिसंबंधी अनेक रोग हैं जिनका विस्तृत वर्णन इस छोटीसी पुस्तकमें समस्त नहीं हो सका परंतु ऐसी साधारण युक्ति इसमें

नंबर ३ का मंजन तथा बबूलका बकला कभी २ चबाते रहना बहुतही श्रेष्ठ है—इसकी हजारों वार परीक्षा हुई इससे बुढ़ापे तक दांत मजबूत रहते हैं।

वर्णन करते हैं जिनके अनुसार करनेसे कोई उपाधिही न हो तथा वृद्ध अवस्था तक दृष्टि मंद होती नहीं।

नेत्रोंकी ज्योति मंद होनेके कारण प्रायः ये होते हैं इनसे बच रहना श्रेष्ठ है।

१–मूर्द्धा (दिमाग) को विशेष गरमी या सरदी पहुंचना।

२–अधिक धूप, अग्नि, रोशनी को विशेष देखना।

३–बहुत गरम २ जल शिरपर अधिक डालना।

४-नेत्रोंको बहुत गरम शरद तेज हवाके झोके लगना।

५–नेत्रोंमें अधिक धुवां और भाफ लगना, विशेषकर जहरीली वस्तुवोंकी भाफ बहुतही बुरी है।

६–बहुत बारीक वस्तु बार २ देखना तथा बहुतही नन्हे अक्षर लिखना या पढ़ना विशेष संध्या समय या क्षुधाके समय।

७–बहुत सफेद या और कोई तेज रंग अधिक देखना।

८–रूखा भोजन और शिरपर तेल न लगाना।

९–लेटे २ गाना या पढ़ना लिखना।

१०–मिट्टीके तेलकी उघाड़ी रोशनी।

११–अति मैथुन और अति परिश्रम शोक।

१२–तेज औषध कुचला अधिक कुनैन आदि तथा अन्य गरम तीक्ष्ण औषधि विशेष खाना अथवा गरम रूक्ष अन्य वस्तु सेवन।

१३–मल मूत्र आदिके वेग रोकना विशेष कर अश्रु (आंसू) रोकना।

१४–निकम्मी, या ऐसी ऐनक लगाना जिसमें बहुत बड़ा आकार दीखे।

नेत्रोपकारक वर्ताव

निम्न लिखित बातें नेत्रोंके लिये परम हित और बहुत गुणकारक हैं।

१–आखों और मुंहको नित्य ठंढे पानीसे धोना।

२–चौथे आठवें दिन त्रिफलाके जलसे धोना। विशेष कर वसंत ऋतुमें।

३–नित्य नयनामृत अंजन या कोई और योग्य अंजन डालना।

४–ऋतुओंके अनुसार मस्तक पर अनुलेपन लगाना।

५–शिरपर तैलाभ्यंग नित्य करना विशेषकर क्षौरके पीछे तत्काल लगाना हितकर है।

६–नवनीत (माखन) या ताजा घी एक तोला मिश्री १ तोला बादामकी गिरी पांच स्याह मिर्च १५ सबको मिलाकर हो सके तो नित्य खाना।

७–गोघृत २ तोले इसमें चार रत्ती केशर अथवा एक रत्ती कस्तूरी मिला रखना इसमेंसे नित्य नास लेना।

८–त्रिफलापाक (अतरीफल) दो तोले नित्य वसंत (फाल्गुन चैत्र) में ४० दिन हरसाल खाना।

९–अनुमान आठवें दशवें दिन रसांजन (रसोत) आदिसे आंखोंका मलिनजल और मैल निकाल देना.

१०–दो चार छह महीनेमें एक दो बार किसी उत्तम नस्य (नास) से मूर्द्धादि मार्गकी सफाई कर लेनी।

गोडों और कमर आदिका दुखना

यह बात पहले वर्णन हो चुकी है कि, वृद्ध अवस्थामें और निर्बलता में

---

१ यह वर्ताव स्वास्थ्य (तंदुरुस्त) के लिये है यदि कोई रोग हो तो वैद्यसे पूंछ लेना हमारे आरोग्य सुधाकर मासिक पत्रमें विस्तार पूर्वक देख लेना ज्वर और जखम में शिरमें तेल लगाना वर्जित है और भोजनके पीछे अंजन इत्यादि।

वायुकी प्रबलता बहुत हो जाती है बस वायुहीके कारण गोड़े (घुटने) कमर आदि अङ्ग दूखते हैं इनका कारण उस समय थोड़ीसी सरदी या पवन ठंढापानी विषम आसन आदि होते हैं।

उपाय

१–अदरखका पाक सरदीके समय खानेसे गोड़ों और कमरके दुखनेमें बड़ा लाभ होता है।

२–असगन्ध पाक या लहसनपाक (जो खाय तो)

३–मेथीपाक सरदीमें खाना–परंतु कइयोंको नेत्रोंके लिये हानिकारक होता है–इसे देख लेना चाहिये.

४–सहंजनेके गोंदको घीमें तलकर खांड (चौगुनी) डालकर मेवा आदि मिलाकर सरदीमें खाना.

५–यदि पैर अधिक[1] दूखते हों तो नित्य थोड़ी दूर टहलकर निवाया दूध शहदके संग खड़े २ पीना।

६–तीन चार मासे सोंठका चूर्ण फाँककर गरम दूध पीना।

वक्तव्य–उपरोक्त उपाधियों (जरा व्याधियों) के लिये जो ये उपाय वर्णन किये, एक दो दिनमें बहुत कुछ गुण नहीं कर सकते इससे महीना दो महीना तक निरंतर यत्न करना उचित है।

बहुत लोग कुचला आदिके टुकड़े या लड्डू बनाकर खाते हैं–हमारी समझमें उचित नहीं क्योंकि बहुत रूक्ष गरम और नेत्रोंके लिये हानिकारक हैं।

---

१ यदि तरुण अवस्थामें कोई अंग वायु आदिसे दूखे तो नारायण तैल या लोबानका तैल मलना और छठे नंबरका यत्न करनाही बहुत अच्छा है।

श्वास

बुढ़ापेमें क्षीणतासे बहुतोंको पहले खांसी और फिर श्वास (दमा) हो जाता है–इसकी औषध प्रायः तर गरम और क्षीणता नाशक है।

वक्तव्य–इसमें यह है कि, यह बात इसमें विचारना अवश्य चाहिये कि गरमीसे या सरदीसे मुख्य लक्षण ये हैं कि गरमीके श्वासमें कंठकी १ नली चौड़ी हो जाती है जिससे हौंकनीसी लग जाती है और सरदीके श्वासमें नली सुकड़ जाती है जिससे रुक २ और टूटकर दम लिया जाता है, गरमीके श्वासकी दवा सरदतर और सरदीके श्वासकी गरमतर औषध है–इन बातोंकी व्याधि होने पर किसी वैद्यसे सलाह लेनी भी उचित है परंतु बुढ़ापेमें श्वास विशेष सरदीसे ही होता है।

परंतु वृद्ध अवस्थाका श्वास प्रायः असाध्यही होता है इसके लिये प्रायः ये वस्तु उपकारक होती हैं।

१–बादाम और खशखशका हरीरा।

२–गरम २ संयाव हलुवा।

३–हरे बेदाना अंगूर।

४–यदि किसी योग्य वैद्यके हाथका यथोचित बना हो तो कृष्णाभ्रककी निश्चंद्रिका भस्म यथायोग्य अनुपानके संग सेवन करना श्रेष्ठ है।

बुढ़ापेकी साधारण (योग्य) खुराक

१–निवाया निवाय दूध।

२–संयाव (हलुवा) या हरीरा।

३–चूरमा (मलीदा)।

---

१ श्वास ५ प्रकारके वैद्यकमें लिखे हैं पर बहुधा मनुष्योंको तमक श्वास होता है सरदीसे तमक श्वास होता और गरमीसे इसके विपरीत प्रतमक श्वास देखो (भा. प्र.)

संगृहीताध्याय ५

इस अध्यायमें पूर्व लिखित पाकों और अन्य औषधियोंके बनाने आदिकी विधि तथा इतर फुटकर बातें होंगी और ग्रंथ समाप्ति।

लवंगादिचूर्ण

लवंग, शुद्ध कपूर, इलायची, नागकेसर, जायफल, खश, सोंठ, स्याहजीरा, कृष्ण अगुरु, वंशलोचन, जटामांसी, नीलकमल, पीपली, चंदन, तगर, सुगंधबाला, कंकोल सबका चूर्ण कर सबसे आधी मिश्री मिला ६ मासे नित्य खानेसे यक्ष्मा (क्षयी तमक) श्वास खांसी अतिसार प्रमेह अरुचि संग्रहणी आदिको हित है. यह चूर्ण दीपन और पाचन है।

पाक

कूष्मांडपाक (पेठापाक)

पके पेठेका गूदा पावसेर दूने जलमें डाल मन्दी आंचसे गलावे आधा जल रहनेपर निचोड़ धूपमें कुछ सुखा पिट्ठी बनावे तीन पाव घृत डालकर उसे फिर भूने जब लाल रंग हो जाय उसमें निम्नलिखित औषध डाले पीपली सोंठ जीरा दो दो टकेभर, धनियां तेजपात इलायची स्याह मिरच दालचीनी ये सब एक २ तोला फिर पांच सेर मिश्रीकी चासनीमें डालकर पाक बनावे और डेढ़पाव शहद डाले चांदीके बरक तीनमासे इसे एक छटांक नित्य खानेसे क्षयी क्षीणता रक्तपित्त प्रदर वीर्यविकार क्लीबता नाश हो शरीर पुष्ट हो।

गोखरूपाक

गोखरूका चूर्ण १ सेर ले ४ सेर दूधमें डाल खोवा बनावे फिर जावित्री लौंग लोध मिरच भीमसेनी कपूर नागरमोथा संभलका गोंद आंवला पीपर केसर दालचीनी पत्रज इलायची नागकेशर कंवचबीज

अजवायन ये औषध सब एक एक तोला केशर ६ मासे कपूर भीमसेनी ३ मासे डाले और एक छटांक भांग धोई हुई डाले फिर खोवा और ये सब वस्तु ले दो सेर घीमें मंदाग्निसे भूने फिर पांच सेर मिश्री या खांड़की चासनी कर पाक बनावे, चांदीके पत्र यथोचित लगा चार तोले नित्य खाय बड़ा बलकारी है प्रमेहमें बड़ा गुण करता है तथा बवासीर और क्षयी क्षीणतामें बहुत हित है ।

सुपारीपाक

दक्षिणी सुपारीका चूर्ण आधसेर भिगो सुखा महीन पीस बराबरके घीमें मरकोय अठगुने दूधमें पकाकर मावा बनावे फिर ४ सेर मिश्रीकी चासनी कर मावा डालकर पाक बनावे, ये औषध पहले डालदे इलायची खरेटी गंगेरणकी छाल लवंग जायफल जावित्री पत्रज सोंठ शतावर मूसली कवंचके बीज विदारीकंद गोखरू सालममिसरी वंशलोचन असगंध चंदन अगर ये औषध सब एक एक टके भर कस्तूरी २।। मासे भीमसेनी कपूर २।। मासे, फिर एक टके भर नित्य खाय तो सब प्रमेह दूर हों नपुंसकता जाय मैथुनशक्ति बढ़े यह पाक अतिपुष्ट वाजीकरण है स्त्रियोंको भी हित है ।

शतावरीपाक

इसकी क्रिया गोखरूपाकके समान है, यह पाक वीर्य बढ़ानेवाला धातु उत्पन्न करनेवाला पित्तप्रमेह और वीर्यकी क्षीणताजन्य क्लीबतामें परमहित है परंतु इसमें भांग और लोध, नहीं डालना चाहिये ।

मूसलीपाक

सफेद मूसलीका चूर्ण आधसेर पावसेर घीमें मरकोय पांच सेर दूधमें खोवा बनावे फिर बबूलका गोंद पावभर ले घीमें भून खोवे में मिलावे फिर ढाईसेर मिश्रीकी चासनी बनाकर पाक बनावे और बादाम-

की गिरी चिरौंजी खोपरा आध २ पाव डाले और लौंग जायफल दाल-चीनी पत्रज छोटी इलायची जावित्री नागकेशर सोंठ मिरच पीपल सब औषध एक २ तोला शुद्धवंग हो तो १ तोला चांदी अथवा सुवर्णके वरक ६ मासे डाल आधी २ छटांकके लड्डू बनावे एक या दो यथाबल नित्य खाय यह पाक बाजीकरणमें सबसे श्रेष्ठ है बहुतही पुष्ट है इससे क्षीणता क्लीबता कमजोरी मंदाग्नि प्रमेह सब नष्ट हों; यह पाक पुरुषोंको अवश्य प्रतिवर्ष खाना श्रेष्ठ है ।

असगंधपाक

असगंध आधासेर उससे आधी सोंठ सोंठसे आधी पीपल पीपलसे आधी मिरच सबका चूर्ण ८ सेर दूधका खोवा बना चूर्ण डाल घी १ सेरमें भून ४ सेर मिश्रीकी चासनीमें पाक बना शहद १ सेर डाले और तज पत्रज इलायची नागकेशर पीपलामूल लौंग तगर जायफल नेत्रवाला चंदन नागरमोथा वंशलोचन आंवले खैरसार चित्रक शतावरी इनको छः छः मासे डालकर उतारले सरदीकी ऋतुमें दो तोले नित्य खाय तो शिथिल पुरुष तीव्र हो तथा आमवात गठिया श्वास खांसी शूल वादीके रोग सब नष्ट हों इसकी प्रकृति गरम है इससे शीत समय प्रभात खाना और कफ वादी प्रकृति पुरुषको हितकर है वृद्धको भी तरुण करता है पर पित्तप्रकृति मनुष्य न खाय ।

आम्रपाक

पके हुए मीठे आंबका रस १६ सेर, मिश्री ४ सेर, घी १ सेर इन्हें मिट्टीके पात्रमें पका चासनी कर गाढ़ा होनेपर ये औषध डाले सोंठ मिरच पीपल धनियां जीरा चित्रक तज पत्रज इलायची नागकेशर सब दो दो तोले लौंग जायफल जावित्री एक १ तोला केशर ६ मासे कस्तूरी ३ मासे और शहद पावसेर सब एकत्र कर चीनीके पात्रमें रक्खे सरदीके समय दो तोले नित्य खाकर दूध पीवे तो धातुवृद्धि हो और बहुत पुष्टता

हो नपुंसकता क्षीणता रहै नहीं, यह पाकभी कछु २ गरम है वातप्रकृति रूखे पुरुषोंको हितकर है तथा क्षयी संग्रहणी पांडुमें श्रेष्ठ है।

बादामपाक

पावसेर बादामकी गिरी गरम जलमें भिगो छिलका उतार पिट्ठी पीसले चार सेर दूधमें उसका खोवा बना दो सेर कन्द या मिश्रीकी चासनीमें पाक बनाकर पिस्ते खोपरा एक एक छटांक; इलायची जावित्री जायफल एक एक तोला लौंग छःमासे केशर अकरकरा तीन २ मासे कस्तूरी डेढ़ मासे वरक चांदीके ३ मासे डाल हलुवासा बना चीनीके पात्रमें रखले दो तोले नित्य सरदीमें खाय मूर्द्धा दिमागको बहुत पुष्ट करता है वीर्य बलको बढ़ाता है अमीरोंके लायक उम्दा चीज है।

नारियल (खोपरा) पाक

दूध एक सेर खोपरा १ जावित्री जायफल केसर छः २ मासे ईसबगोलकी भूसी एक तोला छुहारे चिरौंजी अखरोटकी गिरी बादामकी गिरी एक २ छटांक मिश्री १ सेर चारों दवा खोपरेमें भरदे फिर खोपरा और मेवा दूधमें पकावे फिर सबकी पिट्ठी बना दूधका खोवा कर ले फिर पावभर घीमें इसे भूने और पिसी मिश्री मिला कर एक २ छटांकके लड्डू बनाले यह बहुत पुष्ट है बहुत बल करता है। प्रमेह तथा धातुका पतला पड़ना इसमें बहुतही गुणदायक है पुष्टता सहित स्तंभनभी है और ग्राही है।

आंवलापाक

पावभर आंवलोंको दूधमें भिगोकर मावा निकाले उस मावेमें दो सेर कंद या मिश्री डालकर चासनी पकावे और पेठापाकोक्त औषधि डाले और चांदीके वरक ३ मासे डालकर हलुवासा बना चीनीके पात्रमें रखले दो तोले नित्य बसंत या गरमी में खाय धातुको पैदा करता और बढ़ाता है दीपन और पाचन है यह ठंढा है पित्तप्रकृतियोंको तथा पित्त-

प्रमेहमें बहुत अच्छा है रक्तपित्त और दस्तोंमें गुणकारी है जिगरकी गरमीको खोता है।

आर्द्रकपाक

एक सेर आर्द्रक छील पिट्ठी बनावे फिर २ सेर दूधमें खोवा करे और आधा सेर घी डालकर उसे भून ले फिर २ सेर कंद या चीनीकी चासनी कर पाक बनावे पीपली पिपलामूल मिरच चित्रक मोथा नागकेशर दालचीनी पत्रज सब एक २ तोला डाले, दो तोलेसे छटांक तक नित्य खाय तो कमर और गोड़ोंका दुखना बंद हो तथा शीत पित्त (पित्ति) श्वास खांसी वातरक्त गुल्म क्षीणतामें हित है दीपन पाचन है बल और जठराग्निवर्द्धक है।

लहसनपाक

जो लोग लहसन खाते हैं उन्हें चाहिये कि १ सेर लहसन निस्तुषकर पिटठी[1] बना चार सेर दूधमें खोवा करे और घी पावभर डालकर भूने और ये औषध डाले रास्ना वासा शतावरी गिलोय सोंठ देवदारु वृद्धदारु (विधायरा) अजवायन चित्रक सौंफ त्रिफला पीपल विडंग सब एक एक तोला सबके समान मिश्री दे पाक बनावे शहद पावभर डाले इसको एक तोलासे ३ तोला तक यथाबल खाय तो गोड़े कमरका दुखना अकड़ना संधिपीड़ा (गठिया) वात व्याधि बुढ़ापेके सब वायुरोग नष्ट हों तथा ऊरुस्तंभ हनुग्रह आदि सब (८४) व्याधि नाश हों बल पुष्टि बढ़ें।

मेथीपाक

प्रायः देहाती लोग इसे बहुत पसंद करते हैं मेथीका चूर्ण १ सेर तैल १ सेरमें एक महीना भिगोवे फिर ४ सेर गुड़ या मीजां खांड़की चासनी करे मेथीको मंदी आंचपर उसी तेलमें भूनकर चासनीमें डालदे और भूना हुआ गोंद पावभर सोंठ मिरच पीपल दो २ तोले डाले

(१) गिलोय और कोई गीली दवा पहले लहसनकी पिट्ठीमें पीसले।

इसमेंसे दो तोलेसे ४ तोले तक अति सरदीमें खावे कमर और गोंडों (घुटनों) का दुखना अकड़ना आदि सब वायुके रोग जायं यह पाक बहुत गरम है। कई लोग इसमें बराबरका गेहूंका आटा घीमें भूनकर डालते हैं और लड्डू बना लेते हैं।

त्रिफला[1]पाक

आध पाव त्रिफलाचूर्ण १ पाव भर जलमें भिगो पावभर घीमें मंद अग्निसे सेंके फिर एक सेर मिश्रीकी चासनीमें डाले पुष्करमूल चित्रक मिरच सोंठ पीपल इलायची मोथा तज पत्रज सब आठ २ मासे निस्तुष धनियां दो तोले शुद्ध शिलाजीत और केशर छः २ मासे शहद पावभर डाले—इसमेंसे दो तोलेसे चार तोले तक नित्य या दो २ तोले दोनों समय खाय तो सब प्रकारका प्रमेह जाय शिरके सब रोग नेत्राभिष्यंद पानी बहना (प्रतिश्याय) जुखाम खूनफिसाद सबमें हित है।

च्यवनप्राश्यावलेह

अरणी खंभारी पाटला बिल्व अरलू गोखरू क्षुद्रा पीपल काकडासिंगी मुनक्का गिलोय हर्र खरेटी दो दो मासे बाराहीकंद बिदारीकंद मोथा पुष्करमूल वनमाष वनमूंग असगंध कमलफल मुलहठी इलायची अगर श्वेत चंदन सब पल २ भर और पक्के आंवले ५०० ले मिट्टीके पात्रमें २० सेर जलमें सबको उबाले अष्टमांश जल रहे तब निचोड़ले आंवलोंकी गुठली निकाल पिट्ठी बनावे और आधसेर घीमें भूने फिर उस पूर्वोक्त निचोड़े क्वाथमें २॥ सेर मिश्रीकी चासनी कर पिट्ठी डाले और डेढ़ पाव शहद दे अवलेह बनावे तज पत्रज इलायची वंश लोचन चार २ मासे दे—इसे दो तोलेसे चार तक नित्य खाय तो महाक्षीणता निर्बलता क्षयी रक्तपित्त वीर्यदोष सब मिटें। कहते हैं च्यवन ऋषि वृद्ध इसीसे पुनः तरुण हुए थे।

आसव और अरिष्ट

औषधोंको अधिक जलादिमें डाल मिट्टीके पात्रमें भर मुंह बंदकर

(१) एक भाग हर्र दो भाग बहेड़ा चार भाग आंवला यह ऐसे लेना।

(खात) एक महीना रक्खे या पृथ्वीमें गाड़ दे फिर छानकर बोतलोंमें भर ले इसे आसव कहते हैं। तथा औषधियोंको उनके क्वाथमें पूर्वोक्त रीतिसे एक मास तक साधन करे तो वह अरिष्ट कहलाता है। इनकी एक बार पीनेकी मात्रा १ छटांकके लगभग है। इस समयके सफाई-पसंद लोग आसवको भभकेसे खींच लेते हैं पर शायद गुणमें कुछ फरक हो जाय।

दशमूलारिष्ट

दशमूल चित्रक पुष्करमूल पचीस २ छटांक, लोध गिलोय २० छ० आंवला १६ छ०, जवासा १२ छ०, हर्र खैर बिजैसार आठ २ छ०, कूठ मंजीठ देवदारु विडंग भारंगी बहेड़ा चव्य जटामांसी स्याहजीरा निशोथ रास्ना पीपल सुपारी दोनों हलदी सौंफ पद्माख नागकेशर मोथा इंद्रयव सोंठ दोनों कटेली सब दो २ छ० सबको अठगुने जलमें क्वाथ करे चतुर्थांश रहे तब उतार ले और ४ सेर मुनक्का १६ सेर पानीमें उबाले १२ सेर रहे तब उतारले छानकर दोनों क्वाथ मिला दे फिर २ सेर शहद, पुराना गुड़ या मिश्री २६ सेर डाले धायके फूल सरदचीनी खश चंदन जायफल लौंग दालचीनी इलायची पत्रज एक २ छ० केशर २ तोले कस्तूरी ४ मासे डाल संधित कर गाड़ दे, एक मास पीछे निर्मलकर पीवे सब प्रमेह नाश हों, शरीर महापुष्ट हो, क्षय आदि सब रोग नष्ट हों, रूप सुंदर हो।

देवदारुअरिष्ट

२॥ सेर देवदारु १। सेर रूसा (बासा) मंजीठ इंद्रयव दंतून तगर दोनों हलदी रास्ना विडंग मोथा सिरस खैर अर्जुन आध २ सेर अजवायन कुरा चंदन गिलोय कुटकी चित्रक भी आध २ सेर ४ मन जलमें पकावे १ मन रहे तब धायके फूल १ सेर शहद १५ सेर त्रिकुटा २ छ० तज पत्रज इलायची एक २ छ० नागकेशर २ छ० दे साधन करे इससे प्रमेह मूत्रकृच्छ्र (सुजाक) बवासीर नष्ट हो।

बबूलारिष्ट

बबूलका बकला ५ सेर १ मन जलमें पकावे १० सेर जल रहने पर २॥ सेर गुड़ धायके फूल ८ छटांक पीपल २ छटांक जायफल शीतलचीनी तज पत्रज लौंग मिर्च केशर एक २ छटांक डाल संधित करे इससे क्षयी (यक्ष्मा) क्षीणता कुष्ठ दाद खाज प्रमेह दूर हों।

द्राक्षासव

मुनक्का २॥ सेर मिश्री १० सेर बेरकी जड़ १। सेर धायके फूल ढाई पाव, सुपारी ५-६ जावित्री जायफल लौंग एक छ० त्रिफला ३ छ० सौंफ दालचीनी इलायची पत्रज दो छ० सोंठ मिर्च पीपल एक २ छ० नागकेशर २ छ० अकराकरा कूट एक २ छटांक केशर १ तोला, कस्तूरी ३ मासे। पहले मुनक्काको १६ गुने पानीमें उबाले आधा रहे तब सब औषधें डालकर संधित करे. इसके पीनेसे शरीर बलिष्ठ हो पुष्ट हो धातु बढ़े सुंदर रूप हो मल शुद्ध हो यह आसव अमीरोंको परम सुख देता है।

घृतसाधन

सिंहामृतघृत

कटैली और गिलोय ढाई २ सेर कूटकर १ मन जलमें क्वाथ करे १० सेर रहे तब १। सेर घृत ले और त्रिकुटा त्रिफला विडंग चित्रक खंभारी सब एक २ तोला ले क्वाथ करे फिर दोनों क्वाथ ले घृत डाल मंदी आंचसे पकावे घृतमात्र शेष रहे, उसमेंसे १ तोलाके अनुमान नित्य खानेसे वायुका असाध्य प्रमेह नाश हो शरीर पुष्ट हो।

धन्वन्तरिघृत

दशमूल करंज देवदारु हर्र नर्वाभू वरुणा दन्ती चित्रक सटी सुधापीन कदंब बिल्व कचूर पुष्करमूल पिप्पलामूल सब एक २ छटांक यव कोल कुलथी एक सेर पूर्वोक्त औषधोंका क्वाथ अलग करे धान्योंको

अलग उबाले ।। तथा सोंठ विडंग चव्य कंपिल्ल त्रिफला भारंगी व्हेड़ा गजपीपल इन्हें अलग सिद्ध करें सबका क्वाथ एकत्रित कर एक सेर घी सिद्ध करे घृतमात्र शेष रहे तो एक तोलासे दो तोले तक नित्य खाय तो प्रमेह कुष्ठ गुल्म वातरक्त प्लीहा उदररोग बवासीर और मृगी रोग नष्ट हों ।

त्रिफलाघृत

त्रिफला आधसेर, त्रिकुटा ३ छटांक चित्रक १ छ० गोखरू १ छ० दारु हरिद्रा १ छ० देवदारु १ छ० गिलोय १ छ० सबको १६ गुने जलमें क्वाथकर चौथाई रहे एकसेर घृत साधन करे घृतमात्र रहे तो १से दो तोले तक नित्य खाय तो सब प्रमेह विशेष कर वायुके प्रमेह भी नष्ट हों मूर्द्धा (दिमाग) में बल हो शिरके रोग और नेत्रके सब रोग जाय ।

बादामका हरीरा

बादामकी गिरी पिस्ते चिलगोजेकी गिरी अखरोट की गिरी एक २ तोला सफेद खशखश तीन तोले सूखा निशास्ता तीन तोले घी ३ तोले मिश्री आधपाव खशखशको रातभर भिगोवे सबेरे पीसकर आधसेर जलमें मावा निकालले और गिरियोंको भी पीसले निशास्तेको घीमें भूनले फिर गिरी और खशखश शीरा और मिश्री पिसी डालकर मंदी आंचमें हरीरा पकावे इसे बलके अनुसार खावे तो मूर्द्धा (दिमाग) को बहुत ताकत हो चेहरेका रूखापन शिरमें घूमनी चक्कर आने मिटैं बहुत बल वीर्य बढ़ै ।

बादामका हलुआ

आधसेर बूराकी चासनीमें छिले हुये बादामोंकी पिसी पिट्ठी डालदे और हिलाते रहे खूब मिलजाय तब अनुमानकर गरम २ घी डालकर पकाले और इलायची चांदीके वरक आदि मसाला डाले । यह हलुआ बहुत बलदायी वीर्य बढ़ानेवाला बहुत रूप देनेवाला अमीरोंके लायक है सरदीमें आधपावतक रोज खा सकते हैं ।

मलाईका हलुआ

पावभर मलाईमें आधसेर कंद डालकर मंदी आंच पर रक्खे और हिलावे, जब मिलजाय पावभर घी गरम करके डालदे और हलुआ बनजाय तब मेवा इलायची चांदीके वरक डालकर उतारले बहुत पुष्टाई करता है वीर्यको पैदा करता और बढ़ाता है, अमीरोंके लायक है इसे १ छटांकसे आधपाव तक खा सकते हैं।

कस्तूरीगुटिका

कस्तूरी २ भाग सुवर्णके वरक एक भाग चांदीके वरक ३ भाग केशर ४ भाग छोटी इलायचीके बीज ५ भाग जायफल ६ भाग बंश-लोचन ७ भाग जावित्री ८ भाग इन सबको बकरीके दूधमें व पानके रसमें ३ दिन खरलकर एक २ रत्ती गोली बनावे ।। इनमेंसे एक या दो गोली नित्य (यदि धातु सूख गई हो या नष्ट हो गई हो तो मलाईके संग या उपरोक्त मलाईके हलुवेके संग) और प्रमेह क्षयीमें शहदके संग शिथिलतामें पानके संग खाना उचित है इससे सूखी और मृत-धातु भी पुनर्जीवित हो जाती है इससे इसे धातु सजीवनी कहते हैं ।

नयनामृत अंजन

उत्तम शीशा ले गला गलाकर तैल छांछ गोमूत्र कांजी कुलथी क्वाथ और त्रिफला क्वाथ इन सबमें तीन तीन बार बुझावे फिर सिंगरफको नींबूके रसमें घोट हँड़ियाके पेदेमें लगा ऊपर दूसरी हँड़िया औंधी रख मुंह मूंद नीचे आंच जलावे ऊपर गीला कपड़ा रक्खे जब सिंगरफका पारा ऊपर आ लगे उतार ठंढाकर धोले और सुरमेंको तपा २ नींबूमें सात बार बुझावे। तथा मिल सके तो स्त्रीके दूधकी ७ भावना दे इस भांति जब तीनों शुद्ध हो जायं तब एक तोला शुद्ध शीशा उसमें एक तोला उक्त पारा मिलावे फिर दो तोले शुद्ध सुरमा मिला ७ दिन खरल करै और दशवां भाग भीमसेनी कर्पूर ले—इस अंजनसे नेत्रके सब विकार मिटें और दिव्य दृष्टि रहे ।

शिलाजतुशोधनादि

यद्यपि सब धातुओंकी शिलाजतु होती हैं परंतु लोहज सबमें श्रेष्ठ है पर्वतसे गरमीमें टपकती है रङ्गत रक्तता लिये काली हो गोमूत्र-गंधि हो अधिक श्रेष्ठ लोहज हो तो चुंबकसे चिपक जाय।

शोधन

शिलाजीतको चूरा कर जलमें डालकर औटावे फिर १ पहर रख छोड़े जो ऊपर मलाईसी हो उतारले फिर इसी प्रकार करे ऐसे ३० बार कर सब वार मलाई इकट्ठी करता जाय शुद्ध शिलाजीत यही है। बिना शुद्ध शिलाजीत कभी न बरते, क्योंकि इसमें कई भांतिके मल होते हैं। यद्यपि इसके शोधनके और भी कई प्रकार हैं पर यह सबसे श्रेष्ठ है यह शिलाजीत प्रमेहकी बड़ीही सिद्ध और श्रेष्ठ औषध है कैसा ही प्रमेह हो यह सबको गुणकारी है और यथोचित अनुपानसे सब रोग हरती है।

॥इति शरीरपुष्टिविधान समाप्त॥

हमारे प्रकाशनों की अधिक जानकारी व खरीद के लिये हमारे निजी स्थान

खेमराज श्रीकृष्णदास
अध्यक्ष : श्रीवेंकटेश्वर प्रेस,
९१/१०९, खेमराज श्रीकृष्णदास मार्ग,
७ वी खेतवाडी बॅक रोड कार्नर,
मुंबई - ४०० ००४.
दूरभाष/फैक्स-०२२-२३८५७४५६.

खेमराज श्रीकृष्णदास
६६, हडपसर इण्डस्ट्रियल इस्टेट,
पुणे - ४११ ०१३.
दूरभाष-०२०-२६८७१०२५.

गंगाविष्णु श्रीकृष्णदास,
लक्ष्मी वेंकटेश्वर प्रेस व बुक डिपो
श्रीलक्ष्मीवेंकटेश्वर प्रेस बिल्डींग,
जूना छापाखाना गली, अहिल्याबाई चौक,
कल्याण, जि. ठाणे, महाराष्ट्र - ४२१ ३०१.
दूरभाष -०२५१-२२०९०६१.

खेमराज श्रीकृष्णदास
चौक, वाराणसी (उ.प्र.) २२१ ००१.
दूरभाष - ०५४२-२४२००७८.

KHEMRAJ SHRIKRISHNADASS